

Nivel base

Días	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	caminata 4 a 5 k 1 hora	idem día 1	caminata 5 km 58' max
Semana 2	caminata 5 k 1 hora	idem día 1	caminata 6 km 1 h
Semana 3	caminata 6 km 1 hora	idem día 1	caminata 7 km
Semana 4	caminata 5 k 1 hora	idem día 1	caminata 6 km 1 h

Nivel 1

Días	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	caminata 6 km 1 hora	idem día 1	caminata 7 km 1 hora
Semana 2	caminata 7 km 1h5 min	Bici 1 hora	idem día 1
Semana 3	Bici 1 h	caminata 7 km 1h5 min	Idem día 1
Semana 4	caminata 7 km 1h5 min	Bici 1 hora	idem día 1

Estabilidad Rodilla

Días	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	Bici 40 min	idem día 1	Bici 45 min
Semana 2	Bici 45 min	idem día 1	Bici 50 min
Semana 3	Bici 50 min	idem día 1	Bici 60 min
Semana 4	Bici 45 min	idem día 1	Bici 50 min

Nivel atleta

Días	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	8 km trote	10 km trote	8 km trote
Semana 2	10 km trote	8 km trote	10 km trote
Semana 3	10 km trote	bici elongación	10 km trote
Semana 4	10 km trote	8 km trote	10 km trote